

## **Meningkatkan Pengetahuan Siswa Melalui Coaching Clinic Teknik Dasar Renang Pada Siswa Mts Al-Falah Fi'lial Kabupaten Gorontalo**

**ZULKIFLI A. LAMUSU**

Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, Gorontalo, Indonesia

Email: [zulkifli.lamusu@ung.ac.id](mailto:zulkifli.lamusu@ung.ac.id)

### **Abstract**

*Swimming is an essential life skill, especially for the younger generation, because it not only supports physical fitness but also plays an important role in self-rescue efforts in aquatic environments. However, until now there are still many students at the Al Falah Junior High School (MTs) who have not received access to adequate swimming training, both in terms of facilities and competent instructors. Therefore, this community service activity aims to provide basic swimming training to 55 MTs students located in Vila Desaku in order to improve motor skills, awareness of water safety, and foster interest in swimming from an early age. This community service activity aims to. The methods used include lectures, questions and answers, and demonstrations, which are designed to help students understand and practice basic swimming techniques systematically. The training material covers five important aspects, namely body position, leg movements, hand movements, breathing techniques, and movement coordination. The results of the evaluation using observation sheets showed that 90% of students experienced an increase in understanding of basic swimming techniques, and 78.76% mastered basic swimming techniques. This activity has a positive impact on motor skills, self-confidence, and students' awareness of the importance of water safety. Therefore, this program is expected to be a model that can be replicated in other educational institutions in order to cultivate water sports from an early age.*

**Keywords: coaching clinic, swimming, MTS Al-Falah**

### **ABSTRAK**

Renang merupakan keterampilan hidup yang esensial, terutama bagi generasi muda, karena tidak hanya menunjang kebugaran fisik, tetapi juga berperan penting dalam upaya penyelamatan diri di lingkungan perairan. Namun, hingga kini masih banyak siswa di tingkat Madrasah Tsanawiyah (MTs) Al Falah yang belum mendapatkan akses pelatihan renang yang memadai, baik dari segi fasilitas maupun instruktur yang kompeten. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pelatihan dasar renang kepada siswa MTs yang berjumlah 55 orang yang bertempat di Vila Desaku guna meningkatkan kemampuan motorik, kesadaran akan keselamatan di air, serta menumbuhkan minat terhadap olahraga renang sejak dini. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk. Metode yang digunakan meliputi ceramah, tanya jawab, dan demonstrasi, yang dirancang untuk membantu siswa memahami dan mempraktikkan teknik dasar renang secara sistematis. Materi pelatihan mencakup lima aspek penting yaitu posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan tangan, teknik pernapasan, dan koordinasi gerakan. Hasil evaluasi menggunakan lembar observasi menunjukkan bahwa 90% siswa mengalami peningkatan pemahaman terhadap teknik dasar renang, serta 78,76% menguasai teknik dasar renang. Kegiatan ini memberikan dampak positif

terhadap keterampilan motorik, kepercayaan diri, serta kesadaran siswa akan pentingnya keselamatan di air. Oleh karena itu, program ini diharapkan menjadi model yang dapat direplikasi di lembaga pendidikan lainnya dalam rangka membudayakan olahraga air sejak usia dini.

**Kata Kunci:** coaching clinic, renang, MTS Al-Falah

## A. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bentuk pendidikan fisik yang bertujuan mengembangkan aspek psikomotor, afektif, kognitif, serta pertumbuhan sosial dan mental siswa secara menyeluruh (Yudha Prawira et al., 2021). Pertumbuhan anak diharapkan berperan penting dalam membentuk perilaku sehari-hari, karena perkembangan fisik secara langsung memengaruhi keterampilannya dalam berbagai aktivitas, khususnya gerak (Ruslan et al., 2024). Salah satu keterampilan yang wajib dikuasai oleh siswa yaitu olahraga renang. Aktivitas ini tidak hanya bermanfaat untuk menjaga kebugaran tubuh, tetapi juga memiliki peran vital dalam mendukung perkembangan fisik, mental, dan emosional. Olahraga renang merupakan salah satu keterampilan hidup yang penting untuk dikuasai, terutama bagi generasi muda. Selain memberikan manfaat kesehatan, renang juga meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan bertahan hidup di air (Greavil Wahyono & Supriatna, 2023).

Dari segi Kesehatan menurut (Chan et al., 2016; Fahmi Risal, Muhammad, 2024) renang dapat meningkatkan fungsi jantung dan paru-paru, memperkuat otot, serta melatih koordinasi dan fleksibilitas tubuh. Selain itu, olahraga ini juga membantu meningkatkan kepercayaan diri, karena memberikan rasa aman dan kemampuan untuk bertahan di lingkungan air yang sering kali tidak terduga, seperti situasi darurat (Amri et al., 2022). Namun, kenyataannya menunjukkan bahwa banyak siswa MTs sederajat yang belum mendapatkan kesempatan untuk belajar teknik dasar renang secara benar dan sistematis. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, seperti keterbatasan fasilitas olahraga di sekolah, kolam renang yang kurang memadai, serta kurangnya tenaga pelatih renang yang kompeten dan terlatih, akibatnya banyak siswa yang hanya mengenal renang secara teori tanpa mampu mempraktikkannya dengan baik, sehingga potensi manfaat dari olahraga ini belum sepenuhnya dirasakan oleh mereka.

Kondisi ini menunjukkan perlunya perhatian lebih dari berbagai pihak untuk menciptakan program pembelajaran renang yang lebih inklusif, terstruktur, dan didukung oleh sumber daya yang memadai. Program pembelajaran renang yang lebih inklusif, terstruktur, dan didukung oleh sumber daya yang memadai mencakup beberapa aspek penting (Armen & Rahmalia, 2018). Pertama, inklusivitas dapat diwujudkan dengan memastikan bahwa setiap siswa, tanpa memandang latar belakang sosial, ekonomi, atau kemampuan fisiknya, memiliki kesempatan yang sama untuk belajar renang. Hal ini dapat dilakukan dengan memberikan subsidi biaya, menyediakan fasilitas yang ramah bagi siswa dengan kebutuhan khusus, serta melibatkan seluruh komunitas sekolah dalam mendukung program tersebut. Kedua, struktur program harus dirancang secara sistematis dengan kurikulum yang jelas, mencakup pengajaran teknik dasar seperti mengapung, meluncur, dan bernapas di air, hingga keterampilan lanjutan seperti renang gaya bebas, gaya punggung, dan teknik penyelamatan.

Kurikulum ini perlu disesuaikan dengan usia dan tingkat kemampuan siswa, serta dilakukan secara bertahap untuk memastikan pemahaman yang mendalam (Tumaloto et al., 2024). Ketiga, dukungan sumber daya memadai harus menjadi prioritas. Hal ini meliputi penyediaan fasilitas kolam renang yang aman dan layak, peralatan pendukung

seperti pelampung dan papan renang, serta pelatihan bagi guru atau pelatih renang untuk meningkatkan kompetensi mereka.

Pemerintah, sekolah, dan masyarakat juga dapat bekerja sama dalam menggalang dana atau menjalin kemitraan dengan pihak-pihak terkait, seperti komunitas renang lokal atau perusahaan yang memiliki program tanggung jawab sosial. Dengan beberapa upaya kolaboratif yang berkesinambungan seperti dimaksudkan di atas, maka program pembelajaran renang semacam ini diharapkan tidak hanya membantu siswa menguasai keterampilan renang, tetapi juga menanamkan nilai-nilai positif seperti disiplin, keberanian, dan kerja sama. Selain itu, program ini dapat menjadi sarana untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya keselamatan di air dan kesehatan fisik secara umum.

Dari kajian reflektif di atas menarik simpati saya sebagai dosen olahraga pada salah satu Perguruan Tinggi Negeri di Gorontalo untuk berkontribusi melalui program pengabdian masyarakat dalam hal ini memberikan pelatihan singkat dan sederhana yaitu berupa *coaching clinic* tentang teknik dasar renang kepada siswa MTs Al-Falah Fi'Lial Pulubala. Sangat disayangkan jika sebagian besar siswa di MTs tersebut tidak bisa berenang, sementara sekolah mereka tidak terlalu jauh jaraknya dengan pusat wisata pemandian Vila Desaku yang cukup terkenal di kabupaten Gorontalo. Berdasarkan hasil pengamatan saya, sebagian siswa MTs Al-Falah Fi'Lial Pulubala sudah bisa berenang walau hanya dengan gaya alami. Namun jika dilihat dari potensi, hampir semuanya memiliki potensi untuk menjadi perenang jika mereka tahu dan terampil dalam berenang dengan gaya sesungguhnya. Untuk itu bagi saya pribadi di sekolah tersebut perlu dilaksanakannya kegiatan berupa *coaching clinic*.

## **B. PELAKSANAAN DAN METODE**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di lokasi wisata Vila Desaku, yang terletak di Desa Molowahu, Kecamatan Tibawa, Kabupaten Gorontalo. Kegiatan ini menasar 55 siswa MTs Al-Falah Fi'Lial Pulubala dengan rentang usia 13–14 tahun, yang belum memiliki keterampilan dasar dalam berenang. Pelaksanaan kegiatan berlangsung selama tiga hari, dari tanggal 10 hingga 12 Mei 2025.

Kegiatan dilakukan secara bertahap dan sistematis melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

### Tahap Persiapan

1. Koordinasi dengan pihak sekolah dan pengelola lokasi pelatihan.
2. Survei lokasi untuk memastikan ketersediaan dan keamanan sarana renang.
3. Penyusunan modul pelatihan renang dasar serta instrumen evaluasi keterampilan peserta.

### Tahap Pelaksanaan

1. Menggunakan Metode Ceramah untuk memberikan pemahaman teori mengenai hakikat air, cara adaptasi di air, dan prinsip latihan renang. Materi disampaikan secara komunikatif dengan bantuan media visual untuk memudahkan pemahaman peserta.
2. Metode Tanya Jawab Digunakan sebagai bentuk interaksi dua arah antara pemateri dan peserta. Metode ini memungkinkan siswa mengklarifikasi hal-hal yang belum dipahami selama sesi ceramah.
3. Metode demonstrasi dan praktik langsung dengan Instruktur memperagakan teknik dasar renang (meluncur, pernapasan, dan gaya dada) secara bertahap.

Selanjutnya, siswa mengikuti gerakan dengan bimbingan langsung di kolam renang. Setiap tahapan latihan dilakukan secara berulang dan bertingkat agar siswa dapat memahami dan menguasai keterampilan secara progresif.

### Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk mengukur pencapaian hasil kegiatan, yang mencakup: Observasi langsung terhadap siswa saat praktik teknik renang dan Tes praktik menggunakan rubrik penilaian dengan tiga indikator utama: 1) Kemampuan meluncur di air, 2) Teknik pernapasan saat berenang, 3) Penguasaan dasar gaya dada. Setiap indikator dinilai menggunakan skala 1–5 untuk mengukur tingkat penguasaan keterampilan.

### Indikator Keberhasilan Program

Program ini dinyatakan berhasil apabila memenuhi indikator sebagai berikut: a) Minimal 80% siswa mampu melakukan teknik meluncur dan pernapasan secara mandiri, b) Minimal 70% siswa menunjukkan pemahaman dan keterampilan dasar gaya dada dengan benar, c) Peningkatan keberanian dan kenyamanan siswa berada di dalam air berdasarkan hasil observasi, d) Respons positif dari siswa dan guru yang dinilai melalui lembar umpan balik.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Coaching clinic teknik dasar renang dilaksanakan di kolam renang wisata Fila Desaku, Desa Molowahu, Kecamatan Tibawa, Kabupaten Gorontalo, dengan melibatkan 55 siswa MTs Al-Falah Fi'Lial Pulubala berusia 13–14 tahun. Kegiatan berlangsung selama tiga hari, yang dibagi dalam tiga fase utama

Fase awal: Siswa dibagi ke dalam beberapa kelompok berdasarkan tingkat kemampuan renang (pemula dan menengah). Sesi dimulai dengan pemanasan, penjelasan tujuan, dan demonstrasi teknik dasar oleh instruktur.

Fase inti: Setiap kelompok menerima pelatihan secara bertahap mencakup lima elemen utama teknik dasar renang, yaitu: Posisi tubuh, Gerakan kaki, Gerakan tangan, Pernapasan, dan Koordinasi gerakan secara menyeluruh. Metode yang digunakan meliputi ceramah, demonstrasi, praktik langsung, dan tanya jawab.



Gambar 1. Instruktur Menyampaikan Teknik Pengenalan Air



Gambar. 2 Foto Bersama Peserta Coaching Clinic

Fase akhir: Diadakan sesi refleksi, diskusi, evaluasi praktik, dan pemberian umpan balik personal kepada setiap siswa.

#### Hasil Kegiatan

1. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam penguasaan teknik dasar renang siswa. Penilaian dilakukan menggunakan rubrik evaluasi dengan tiga indikator utama: kemampuan meluncur, teknik pernapasan, dan gaya dada. Berikut data hasil evaluasi:

Tabel 1. Hasil Keterampilan Teknik dasar renang

Indikator	Pretest	Post test
Mampu meluncur dengan benar	14 siswa (25,5%)	47 siswa (85,4%)
Teknik pernapasan sesuai ritme	17 Siswa (21%)	44 siswa (80%)
Menguasai gaya dada dasar	16 Siswa (16,4%)	39 siswa (70,9%)

2. Selain dari aspek keterampilan teknis, siswa juga menunjukkan peningkatan dalam kepercayaan diri berada di air, kemampuan mengikuti instruksi, serta minat terhadap olahraga renang.

#### 3. Dampak Kegiatan

Pelaksanaan coaching clinic memberikan beberapa dampak positif yang terukur maupun tidak terukur, antara lain: a) Dampak fisik: Peningkatan kekuatan otot tungkai, koordinasi motorik, serta daya tahan tubuh, b) Dampak psikologis: Peningkatan rasa percaya diri siswa dalam menghadapi aktivitas di air dan dalam menerima tantangan

baru, c) Dampak kognitif: Pemahaman yang lebih baik terhadap prinsip dasar keselamatan di air serta teknik berenang yang efisien.

Menurut Ramadhanti & Khamidi (2019), keberhasilan teknik dasar berenang sangat ditentukan oleh koordinasi posisi tubuh, gerakan kaki dan tangan, serta pola pernapasan yang terlatih. Hal ini terbukti dalam pelaksanaan kegiatan ini, di mana siswa yang berhasil mengoordinasikan semua elemen teknik, mampu berenang dengan lebih efektif.

#### 4. Analisis Hasil

Keberhasilan coaching clinic ini tidak hanya dilihat dari skor kuantitatif peningkatan keterampilan, tetapi juga dari keterlibatan aktif siswa dalam proses belajar. Faktor pendukung utama keberhasilan kegiatan ini adalah:

- a. Ketersediaan instruktur profesional dan pendekatan pembelajaran yang interaktif.
- b. Pengelompokan siswa berdasarkan tingkat kemampuan, sehingga pembelajaran lebih terfokus dan terarah.
- c. Penggunaan metode demonstrasi dan praktik langsung yang mempercepat penguasaan keterampilan motorik.

Kendala utama yang dihadapi adalah beberapa siswa mengalami kesulitan dalam mengoordinasikan gerakan secara bersamaan, khususnya dalam pengaturan napas saat berenang. Namun, hal ini dapat diatasi melalui latihan bertahap dan umpan balik langsung dari instruktur.

#### 5. Rencana Tindak Lanjut

Berdasarkan hasil dan evaluasi kegiatan, direncanakan beberapa tindak lanjut sebagai berikut:

- a. Pelatihan lanjutan: Menyelenggarakan program pelatihan tingkat menengah untuk siswa yang telah menguasai teknik dasar.
- b. Pembentukan ekstrakurikuler renang: Mendorong sekolah untuk menjadikan renang sebagai kegiatan rutin.
- c. Kerja sama berkelanjutan: Mengembangkan kemitraan antara sekolah dan pelatih/instruktur untuk pendampingan berkelanjutan.
- d. Penyusunan modul renang: Menyusun bahan ajar renang yang disesuaikan dengan usia dan kemampuan siswa.

Coaching clinic ini berakhir dengan sesi pendinginan dan refleksi atas pencapaian yang telah diraih. Peserta diingatkan untuk terus berlatih agar teknik dasar yang telah dipelajari dapat dikuasai dengan lebih baik. Program ini menjadi langkah awal yang baik untuk membangun dasar yang kuat bagi perkembangan keterampilan renang siswa ke depannya. Dengan demikian kegiatan ini diharapkan dapat menjadi inspirasi bagi lembaga pendidikan lain untuk mengadakan program serupa yang bermanfaat bagi siswa mereka.

## D. PENUTUP

### Simpulan

Kegiatan *coaching clinic* teknik dasar renang yang dilaksanakan di MTs Al-Falah Fi'Lial Pulubala terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman, keterampilan, dan kepercayaan diri siswa dalam melakukan aktivitas berenang. Melalui pendekatan bertahap dan metode yang interaktif, siswa berhasil menguasai lima elemen utama teknik dasar renang, yaitu posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan tangan, pernapasan, dan koordinasi gerakan. Berdasarkan hasil evaluasi, terjadi peningkatan signifikan pada penguasaan teknik meluncur, pernapasan, dan gaya dada. Kegiatan ini juga memberikan dampak positif terhadap kesehatan fisik, mental, dan kesiapsiagaan siswa terhadap keselamatan di lingkungan perairan.

### Saran

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan *coaching clinic* teknik dasar renang, disarankan agar program ini terus dilanjutkan dan dijadikan agenda rutin sekolah dengan dukungan penuh dari pihak terkait, baik dalam hal penyediaan fasilitas, tenaga pelatih profesional, maupun alokasi waktu yang memadai dalam kurikulum. Selain itu, perlu ditambahkan kegiatan pendukung seperti seminar atau penyuluhan tentang pentingnya keselamatan di air dan manfaat renang bagi kesehatan, guna memperkuat pemahaman siswa secara holistik. Pengembangan program secara berjenjang dan pelibatan kerja sama dengan instansi olahraga juga menjadi langkah strategis untuk menciptakan jalur pembinaan atlet potensial sejak usia sekolah.

## E. DAFTAR PUSTAKA

- Amri, M. F. L., Isnanto, J., & Ilham, A. (2022). Model Pembelajaran Renang Gaya Bebas Untuk Pemula. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, *5*(2), 138. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v5i2.9428>
- Armen, M., & Rahmalia, A. (2018). Pelatihan Scuba Diving Tingkat Dasar Bagi Guru-Guru Olahraga Di Kota Padang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *2*(1), 33.
- Chan, A. A. S., Suardi, S., & Hidayat, A. (2016). Pengaruh Olahraga Renang terhadap Kesehatan Paru-Paru. 87–92. <https://doi.org/10.56773/apesj/V3.i1.46>
- fahmi risal, Muhammad, N. (2024). PENGARUH LATIHAN RENANG TERHADAP PENINGKATAN KESEHATAN JANTUNG PADA PEMUDA GAMPONG TANJONG. *Jurnal Sport Health Education*, *2*(2), 87–96.
- Greavil Wahyono, I., & Supriatna, S. (2023). Pembinaan Olahraga Renang di SD Muhammadiyah 1 di Kota Malang. *COMSERVA: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, *3*(1), 85–90. <https://doi.org/10.59141/comserva.v3i1.741>
- Ruslan, R., Datau, S., Tumuloto, E. H., Syam, A., & Hidayat, J. T. (2024). Penyegaran Peraturan Permainan Bola voli di Desa Dulupi Kabupaten Boalemo. *Jambura Arena Pengabdian*, *1*(2), 85–89. <https://doi.org/10.37905/jardian.v1i2.23978>
- Said, H. (2023). Sosialisasi Teknik Dasar Pukulan pada Permainan Bulutangkis di SMK Negeri Kecamatan Biau. *Jambura Arena Pengabdian*, *1*(1), 1–6. <https://doi.org/10.37905/jardian.v1i1.21117>
- Tumuloto, E. H., Ilham, A., Bernanda Rizky, O., & Datau, S. (2024). Edukasi Penggunaan Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Augmented Reality. *Lamahu: Jurnal Pengabdian Masyarakat Terintegrasi*, *3*(2), 128–134. <https://doi.org/10.37905/ljpm.v3i2.26862>
- Yudha Prawira, A., Prabowo, E., & Febrianto, F. (2021). Model Pembelajaran Olahraga Renang Anak Usia Dini: Literature Review. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, *7*(2), 300–308. <https://doi.org/10.31949/educatio.v7i2.995>